

RECETTES FACILES EN FAMILLE*



* Toutes les recettes sont proposées pour des adultes. Les portions à déguster sont à adapter à l'âge et à l'appétit de l'enfant.



LA VACHE QUI RIT®
C'EST LE SOURIRE
DU QUOTIDIEN,
LA CONVIVIALITÉ
EN CUISINE !





UNE FIGURE ICONIQUE DU PATRIMOINE FRANÇAIS QUI TRAVERSE LES GÉNÉRATIONS

Créée en 1921, dans le Jura à Lons-Le-Saunier, La Vache qui rit® est une véritable icône gourmande. Avec son célèbre sourire rouge et ses boucles d'oreilles en boîtes de fromage, elle est devenue l'une des marques les plus reconnaissables au monde. Présente dans plus de 120 pays, elle incarne à la fois la convivialité, la simplicité et la positivité du groupe Bel.

UNE RECETTE UNIQUE, UN GOÛT INIMITABLE

La Vache qui rit® est un fromage fondu à la texture ultra-crémeuse, élaboré à partir de fromages sélectionnés, de lait écrémé et de beurre. Sa recette unique et secrète est pensée pour plaire à tous les âges. Elle est source de calcium, nutriment essentiel à la croissance normale osseuse des enfants.

UN FROMAGE QUI SE CUISINE AVEC LE SOURIRE

Au-delà de sa dégustation en portion, La Vache qui rit® est depuis très longtemps un ingrédient culinaire à part entière. Sa texture fondante et son goût doux en font un allié idéal pour des recettes simples, ludiques et savoureuses :

- Dans des soupes ou des purées pour une touche d'onctuosité irrésistible.
- Dans des cheese naans, pour plus de gourmandise, de rondeur et un goût authentique.
- Dans des pâtes, gratins, tartes salées ou même sauces pour légumes : les idées ne manquent pas.

PATATE DOUCE RÔTIE À LA VACHE QUI RIT® ET TOMATES CERISE

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.

TEMPS DE CUISSON : 45 MIN.



2 PATATES DOUCES DE TAILLE MOYENNE
4 PORTIONS DE FROMAGE LA VACHE QUI RIT®
1 C. À SOUPE DE LAIT OU DE CRÈME LIQUIDE
1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
6 TOMATES CERISE
QUELQUES BRINS DE CIBOULETTE
SEL ET POIVRE

Préchauffez le four à 200°C. Lavez les patates douces, piquez-les plusieurs fois à l'aide d'une fourchette, puis déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez légèrement d'huile d'olive, salez et enfournez pendant 45 min., jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur.

Dans un bol, fouettez La Vache qui rit® avec le lait ou la crème liquide.

Une fois les patates douces cuites, sortez-les du four. Fendez-les en deux dans la longueur sans aller jusqu'au bout, puis ouvrez-les légèrement.

Ajoutez la crème de La Vache qui rit®.

Garnissez avec des tomates cerise préalablement rincées et coupées en 4.

Parsemez de ciboulette ciselée.



GRATIN DE MACARONIS À LA CRÈME DE LA VACHE QUI RIT® CITRONNÉE, SARDINES ET HERBES FRAÎCHES

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN.



TEMPS DE CUISSON : 25 MIN.



300 G DE MACARONIS

6 PORTIONS DE FROMAGE LA VACHE QUI RIT®

100 ML DE CRÈME LIQUIDE

LE ZESTE + LE JUS DE 1 CITRON NON TRAITÉ

1 BOÎTE DE SARDINES AU NATUREL (ENV. 100-120 G ÉGOUTTÉES)

2 G. À SOUPE DE PERSIL PLAT CISELÉ

CHAPELURE

Préchauffez le four à 200°C (gril en option pour gratiner).

Faites cuire les macaronis dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-les, puis réservez.

Pendant ce temps, faites chauffer à feu doux la crème avec La Vache qui rit® dans une petite casserole, en fouettant pour obtenir une sauce lisse. Ajoutez le jus de citron, un peu de zeste, sel, poivre, puis mélangez bien.

Émiettez grossièrement les sardines égouttées et incorporez-les à la sauce.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les poissons sont riches en oméga-3. Il est recommandé d'en consommer deux fois par semaine, en alternant poisson gras (sardines, maquereaux...) et poisson maigre (colin, cabillaud...)

CÉCILIA WERY.

Responsable Nutrition Bel France

Dans un saladier, mélangez les macaronis avec la sauce aux sardines et la moitié des herbes.

Versez le tout dans un plat à gratin. Saupoudrez de chapelure.

Enfournez pour 15 à 20 min, jusqu'à ce que le gratin soit bien chaud et légèrement doré.

À la sortie du four, parsemez du reste d'herbes fraîches et du zeste de citron pour la touche finale.



GÉNOISE ROULÉE COURGETTES, JAMBON ET LA VACHE QUI RIT®

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN.

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN.



POUR LA GÉNOISE :

3 ŒUFS

50 G DE FARINE

1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

1 COURGETTE MOYENNE (ENVIRON 300 G)

1 PINCÉE DE SEL

CHAPELURE

POUR LA GARNITURE :

4 TRANCHES DE JAMBON BLANC OU DE JAMBON DE DINDE

6 PORTIONS DE FROMAGE LA VACHE QUI RIT®

1 C. À SOUPE DE CRÈME OU LAIT (POUR ASSOULIR)

POIVRE, HERBES FRAÎCHES (FACULTATIF)

QUELQUES TOMATES CERISE

Préchauffez le four à 180°C. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Râpez finement la courgette (non épluchée), puis pressez-la dans un linge propre pour en extraire l'excès d'eau.

Séparez les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec une pincée de sel, puis ajoutez la farine, la levure et la courgette râpée.

Montez les blancs en neige ferme, puis incorporez-les délicatement à la pâte.

Étalez la pâte uniformément dans un moule à génoise et enfournez pour 12 à 15 min, jusqu'à légère coloration.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une recette à réaliser en famille, pour éveiller la curiosité des enfants.

Un enfant accepte plus volontiers de goûter un légume qu'il a lui-même choisi, ou même cueilli, ou cuisiné.

CÉCILIA WERY.
Responsable Nutrition Bel France



À la sortie du four, retournez la génoise sur un torchon humide et roulez délicatement le tout pendant qu'elle est encore tiède. Laissez refroidir ainsi.

Pendant ce temps, écrasez La Vache qui rit® avec la crème pour obtenir une texture lisse. Poivrez légèrement. Étalez ce mélange sur la génoise déroulée.

Disposez les tranches de jambon, puis roulez-le à nouveau bien serré. Emballez dans un film alimentaire et réservez au frais au moins 1 heure.

Rincez les tomates cerise, coupez-les en deux et décorez le roulé avec. Ajoutez quelques herbes fraîches pour la finition.



CHEESE NAANS À LA VACHE QUI RIT®

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.

TEMPS DE CUISSON : 8 MIN.



2 PÂTES À PIZZA
8 PORTIONS DE FROMAGE LA VACHE QUI RIT®
(4 À 8 PORTIONS EN FONCTION DE LA GOURMANDISE SOUHAITÉE)

Découper 8 ronds dans les pâtes à pizza à l'aide d'un petit bol de 8 cm environ.

Placer 2 portions de La Vache qui rit® tête-bêche au centre d'un rond, presser légèrement avec le bout des doigts.

Couvrir avec un deuxième rond, presser autour pour souder les bords.

Dans une poêle antiadhésive chaude, faire dorer à feu vif environ 2 minutes / face.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Avec les chutes de pâte restantes, vous pouvez faire un 5^{ème} Naan nature.



LA PURÉE DE BROCOLIS À LA VACHE QUI RIT®

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN.



1 BEAU BROCOLI

3 POMMES DE TERRE DE TAILLE MOYENNE

4 PORTIONS DE FROMAGE LA VACHE QUI RIT®

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes.

Retirez le tronc du brocoli et détachez les fleurettes.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les pommes de terre et brocoli ensemble pendant 15 minutes.

Réservez une tasse d'eau de cuisson des légumes.

Égouttez les légumes et remettez-les dans la casserole.

Écrasez les légumes à l'aide d'une fourchette.



Ajoutez les portions de La Vache qui rit® et un peu d'eau de cuisson selon la consistance souhaitée. Réchauffez à feu doux en remuant à la fourchette et servez.



RECETTES FACILES EN FAMILLE*



* Toutes les recettes sont proposées pour des adultes. Les portions à déguster sont à adapter à l'âge et à l'appétit de l'enfant.



Un allié nutritionnel pour les enfants en cuisine !

Le fromage Kiri[®] est source de calcium, essentiel à la croissance normale osseuse des enfants. Sa portion individuelle permet un dosage adapté aux besoins des enfants, tout en favorisant leur autonomie.





Une marque engagée pour la nutrition

Depuis sa création en 1966, Kiri® s'est imposé comme un fromage incontournable dans le quotidien des familles. Avec sa texture fondante, son goût doux et sa recette simple à base de lait et de crème français, le fromage Kiri® s'intègre naturellement dans les moments du quotidien : du petit-déjeuner au goûter, en passant par la diversification alimentaire des plus jeunes. Bien plus qu'une simple portion de fromage, c'est aussi un ingrédient à part entière qui trouve facilement sa place en cuisine.

Une source d'inspiration en cuisine

Facile à cuisiner, en portion individuelle ou frais à tartiner, le fromage Kiri® se prête à une multitude de recettes, sucrées comme salées. Il apporte une touche d'onctuosité et de douceur qui plaît aux enfants tout en séduisant les parents. C'est aussi l'allié idéal pour accompagner les enfants à découvrir de nouvelles saveurs.

- Dans des petits sandwichs de génoise, une version plus douce et légère du dessert classique.
- Dans des petits buns, des œufs mimosa, parfaits pour un apéritif ou un pique-nique équilibré ou pour un petit déjeuner salé.
- Dans des Rainbow rolls où le fromage Kiri® devient la base idéale pour des créations ludiques et gourmandes.
- Dans des tartes qui permettent de faire aimer les légumes aux plus jeunes.

Des ingrédients de qualité

Le carré fondant Kiri® est élaboré à partir de lait et de crème d'origine française, collectés auprès d'éleveurs partenaires situés dans un rayon de 60 km autour de l'usine de Sablé-sur-Sarthe. Ces producteurs, membres de l'Association des Producteurs Bel Ouest (APBO), nourrissent leurs vaches sans OGM (<0,9%), avec une alimentation naturelle à base d'herbe, de foin et de céréales. La traçabilité du lait est assurée à chaque étape, de la collecte à la production.

L'onctueuse crème offre une texture douce et un goût apprécié des enfants, tout en garantissant une qualité constante.



Une marque engagée

Fidèle à ses valeurs, la marque Kiri® s'engage pour une alimentation plus saine et plus durable. Son format portion, la simplicité de sa recette issue d'une sélection rigoureuse des ingrédients, le soutien aux filières laitières durables, ainsi que la réduction de l'impact environnemental de ses emballages en sont la preuve.

Kiri®, c'est le goût de l'enfance, la portion équilibrée, la créativité en cuisine et l'engagement pour demain.

Petits sandwichs de génoise au citron, garnis de Kiri®

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN.

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN.



Pour la génoise au citron

4 œufs entiers
120 g de sucre en poudre
120 g de farine
1 pincée de sel
Le zeste râpé de 2 citrons non traités
2 c. à soupe de jus de citron

Pour la garniture

8 portions de fromage Kiri® (144g)
1 c. à soupe de sucre glace
Le zeste râpé de 1 citron

Préchauffez votre four à 180°C. Tapissez une grande plaque de papier cuisson.

Séparez les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne pâle et mousseux.

Ajoutez les zestes et le jus de citron, puis la farine tamisée.

Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel, puis incorporez-les délicatement à la pâte.

Étalez la pâte uniformément dans un moule à génoise et enfournez 12 minutes.

Démoulez et laissez refroidir complètement sur une grille. Une fois froide, découpez-la en deux dans le sens de la longueur pour obtenir

deux grands rectangles égaux.

Mélangez le fromage Kiri® avec le sucre glace et le zeste de citron jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.

Étalez cette crème sur une moitié de génoise. Recouvrez avec l'autre moitié en appuyant légèrement pour égaliser.

Filmez le tout et réservez au frais au moins 1 heure pour raffermir la crème.

Une fois bien froide, découpez la génoise garnie en petits rectangles réguliers à l'aide d'un grand couteau bien aiguisé et nettoyé entre chaque coupe.

Disposez les sandwichs sur un plat. Saupoudrez légèrement de sucre glace et décorez avec des framboises fraîches.



Petits buns moelleux aux œufs, Kiri®, concombre et pousses d'épinard

POUR 3 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN.



6 buns moelleux
2 œufs durs
4 portions de fromage Kiri® (72 g)
1 c. à soupe de ciboulette ciselée
1 petite poignée de feuilles d'épinard fraîches
1/4 de concombre
Sel et poivre

Faites cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide, écalez-les, puis écrasez-les dans un bol à la fourchette.

Ajoutez le fromage Kiri®, la ciboulette, une pincée de sel et de poivre. Mélangez.

Lavez et essorez les feuilles d'épinard. Coupez le concombre en fines rondelles.

Ouvrez les buns en deux.

Garnissez la base avec les feuilles d'épinard, ajoutez une couche généreuse de mélange œuf-Kiri®.

Disposez quelques rondelles de concombre par-dessus.

Refermez délicatement et servez immédiatement, ou emballez pour un déjeuner nomade.



Œufs mimosa rosés à la betterave, farce au Kiri®, herbes fraîches et citron

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN.

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN.



4 œufs

1 betterave cuite

Un peu d'eau (si nécessaire pour recouvrir)

4 portions de fromage Kiri® (72g)

1 c. à soupe d'herbes fraîches ciselées (ciboulette, persil, cerfeuil)

1 c. à soupe de moutarde

Zeste fin d'un citron non traité

Sel, poivre

Faites cuire les œufs 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

Égouttez les œufs et rincez-les abondamment sous l'eau froide. Écalez-les.

Mixez finement la betterave cuite au robot pour obtenir une purée homogène. Placez les œufs écalés dans un bol et recouvrez-les intégralement de cette purée. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour les immerger. Laissez mariner au frais pendant au moins 8 heures.

Une fois le temps écoulé, rincez légèrement les œufs, égouttez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Facile à cuisiner par tous, l'œuf est une excellente source de protéines et d'acides gras insaturés accessible, avec un apport significatif en plusieurs vitamines et minéraux nécessaires à notre santé. Associé à l'onctuosité et à la douceur de Kiri®, toute la famille en redemande

CÉCILIA WERY.

Responsable Nutrition Bel France

Retirez délicatement les jaunes à l'aide d'une cuillère et placez-les dans un bol. Disposez les blancs rosés sur une assiette de service, face creuse vers le haut.

Écrasez les jaunes à la fourchette. Ajoutez le fromage Kiri®, la moutarde, le zeste de citron, une pincée de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Transférez la préparation dans une poche à douille (ou utilisez deux petites cuillères) et garnissez chaque demi-blanc d'œuf.

Décorez de quelques herbes et servez bien frais.

Rainbow rolls aux légumes croquants, vermicelles de riz et fromage Kiri®

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.



Pour les rainbow rolls :

8 feuilles de riz
60 g de vermicelles de riz
2 carottes
1/2 concombre
8 radis
4 feuilles de laitue croquante
4 portions de fromage Kiri® (72g)
Herbes fraîches (menthe, coriandre ou ciboulette)

Pour la sauce :

100 g de fromage blanc nature
1 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe de ciboulette ciselée
Sel, poivre



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour encourager un enfant à consommer des légumes, une bonne astuce est de mettre de la couleur dans l'assiette en variant les légumes. Proposer une forme nouvelle et ludique pour les consommer, comme ces Rainbow rolls, avec en plus la touche plaisir de fromage Kiri® peut également faire la différence.

CÉCILIA WERY
Responsable Nutrition Bel France

Faites tremper les vermicelles de riz 5 min. dans de l'eau très chaude jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les et laissez refroidir.

Pelez les carottes et le concombre, puis détaillez-les en fins bâtonnets. Faites de même avec les radis puis émincez la laitue.

Coupez les portions de fromage Kiri® en deux.

Remplissez un grand saladier d'eau tiède. Trempez une feuille de riz 5 à 10 secondes jusqu'à ce qu'elle devienne souple, puis déposez-la sur un torchon humide.

Disposez au centre de la laitue, un peu de vermicelles, quelques bâtonnets de légumes, un morceau de Kiri® et des herbes fraîches.

Repliez les bords vers le centre puis roulez fermement comme un nem. Répétez l'opération pour les 8 rouleaux.

Pour la sauce, mélangez dans un bol le fromage blanc, le miel, le jus de citron, la ciboulette, sel et poivre.

Servez les Rainbow rolls bien frais avec la sauce en accompagnement et quelques herbes fraîches.

Tarte fine au Kiri[®], spiralettes de légumes crus et vinaigrette au citron

POUR 4/6 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN.



TEMPS DE CUISSON : 25 MIN.

Pour la tarte

1 pâte brisée
1 pot de 125g de fromage Kiri[®]
Délicieusement Fouetté
1/2 concombre
6 radis roses longs
Quelques feuilles de persil plat
Sel, poivre

Pour la vinaigrette

1 c. à soupe d'huile d'olive douce
1 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de jus de citron
Sel, poivre



Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte, piquez-la à la fourchette, recouvrez-la de papier cuisson et de billes de cuisson.

Faites cuire à blanc pendant 20 à 25 min., jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Laissez refroidir complètement.

Étalez le fromage Kiri[®] Délicieusement Fouetté sur le fond de tarte refroidi.

À l'aide d'un économe, réalisez de longues lamelles fines de concombre dans le sens de la longueur. Roulez-les sur elles-mêmes pour former des spiralettes.

Disposez-les délicatement sur le Kiri[®], en alternant les couleurs et tailles pour un effet visuel harmonieux.

Équeutez les radis puis tranchez leurs extrémités en étoiles pour les ouvrir légèrement. Disposez-les sur la tarte.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le citron, le miel, sel et poivre. Versez en filet sur la tarte juste avant de servir.

Terminez avec quelques feuilles de persil plat.



À PROPOS DE BEL

Le Groupe Bel est un acteur majeur sur le segment du snacking sain fromager, fruitier et végétal. Son portefeuille de produits différenciés et d'envergure internationale tels que La Vache qui rit®, Kiri®, Babybel®, Boursin®, Pom'Potes® ou GoGo squeeZ®, ainsi qu'une vingtaine d'autres marques locales, lui ont permis de réaliser en 2024 un chiffre d'affaires de 3,7 milliards d'euros.

Près de 11 000 collaborateurs répartis dans près d'une soixantaine de filiales dans le monde contribuent à déployer la mission du Groupe : offrir une alimentation plus saine et plus durable pour tous. Ses produits sont élaborés dans 30 sites de production et distribués dans plus de 120 pays.



CONTACTS PRESSE

HAVAS PARIS

Véronique Delfau +33 (0)7 86 34 84 95 • veronique.delfau@havas.com

Claire Correia +33 (0)6 13 61 22 00 • claire.correia@havas.com

Eleonora Bianchi +33 (0)6 59 92 81 67 • eleonora.bianchi-cassy@havas.com